BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian ini dari hasil yang ada dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yaitu terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada pengguna Tiktok di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. *Body image* memberikan pengaruh 4,9% terhadap kepercayaan diri. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang diberikan dapat dikatakan lemah.
3. Berdasarkan uji kategorisasi subjek yang didapat pada pengguna Tiktok di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki *body image* dan kepercayaan diri dalam kategori sedang.
4. Terdapat nilai kategorisasi dengan tingkat sedang pada variabel *body image* dan kepercayaan diri.

5.2 SARAN

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi pengguna Tiktok di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya diharapkan terus meningkatkan kepercayaan diri dengan cara meningkatkan keahlian atau keterampilan yang individu punya sehingga individu dapat lebih percaya diri lagi di lingkungan yang ada.
2. Bagi pengguna Tiktok di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki kepercayaan diri rendah diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan berfikir optimis dalam segala hal. Lalu bagi individu juga untuk berfikir secara positif

agar *body image* yang ada menjadi positif dan individu dapat menerima segala kekurangan yang ada pada bentuk tubuh juga penampilan yang individu miliki.

5.2.2 Saran bagi penelitian selanjutnya

1. Bagi peneliti yang ingin meneliti variabel *body image* maupun kepercayaan diri diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi mengenai data maupun kasus yang sama dengan variabel tersebut agar tergambar secara dalam dan luas.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan variabel yang berbeda dari faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menentukan subjek dan jumlah populasi dengan tepat dan sesuai dengan fenomena yang ingin diteliti agar data yang ada didapatkan secara maksimal.
4. Lebih banyak dalam mencari data maupun berita yang ada mengenai *body image* maupun kepercayaan diri agar penelitian yang dihasilkan dapat berjalan dengan tepat dan maksimal.